



ぶ ～ ぶ ～ う ～

2013年12月325号

<今月・来月の例会> 姫路フォークダンス協会の会報



①ひよこ (火曜日) 初級向き

- 12/03 ☆ 会場 イーグレアリーナA
- /10 ☆ 時間 12:45-14:45
- /17 ☆ 会員 300円
- /24 ☆ スタッフ 立岩、他
- /31 休み <11月コール曲>
- 01/07 ☆ イヴシカ、ビートルスコガイド
- /14 ☆ スミリヤナ、ペンベ、リンボーロック
- /21 ☆ アメイジンググレイス
- /28 ☆ シュラミットシュヴィ
- /

②金曜例会 初級向き

- 12/06 ☆ 会場 イーグレアリーナA
- /13 ☆ 時間 9:45-11:45
- /20 ☆ 会員 300円
- /27 休み スタッフ 池沢、他
- / <11月コール曲>
- 01/03 休み ハハハポルカ、ハリリ
- /10 ☆ サファイティツア、
- /17 ☆ グランドカーネルスピン
- /24 ☆ ジョクチョバネスマルジニアシビウイ
- /31 ☆ アニバーサリーツーステップ
- ラウンド伝達より

③たまごっち (月曜日) 初級向き

- 12/02 ☆ 会場 イーグレアリーナA
- /09 休み 時間 09:45-11:45
- /16 ☆ 会員 300円
- /23 休み スタッフ 藤尾、他
- /30 休み <11月コール曲>
- 01/06 休み ペラザハブ、リンボーロック
- /13 ☆ ティコティコ、ハハハポルカ
- /20 休み
- /27 ☆
- /



④ころころ (木曜日) 初・中級向き

- 12/05 ☆ 会場 イーグレアリーナA
- /12 ☆ 時間 09:45-11:45
- /19 ☆ 会員 300円
- /26 ☆ スタッフ 古谷、他
- / <11月コール曲>
- 01/02 休み クラックシズ、ハグリ
- /09 ☆ マイロケ
- /16 ☆ ペロックディンニコラウマレ
- /23 ☆
- /30 講習会

⑤どんぐり (火曜日) チェーンダンス

- 12/03 休み 会場 イーグレアリーナA
- /10 ☆ 時間 10:00-12:00
- /17 休み 会員 300円
- /24 ☆ スタッフ 上野 他
- /31 休み
- 01/07 休み <11月コール曲>
- /14 ☆ ホラデラキルカニ
- /21 休み マリボサ
- /28 ☆
- /

⑥ピーチ (火曜日) カップルダンス

- 12/03 ☆ 会場 イーグレアリーナA
- /10 休み 時間 10:00-12:00
- /17 ☆ 会員 300円
- /24 休み スタッフ 浮辺、他
- /31
- 01/07 ☆ <11月コール曲>
- /14 休み ザロイヤルパトロン
- /21 ☆ ヴェスニヤンカ
- /28 休み
- /



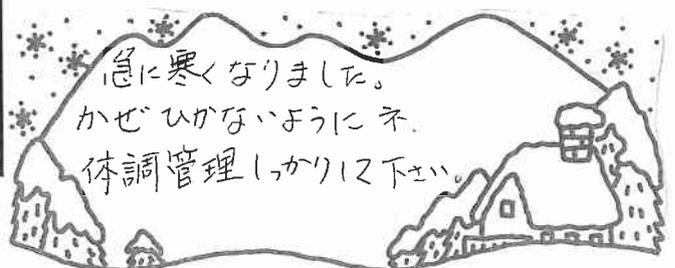
【 行事予定のお知らせ 】

- 12月8日(日) 兵庫県公認指導者研修会
会場:明石市立産業交流センター
主催:兵庫県連
講師:朝武 紀雄氏・県連役員
参加資格:公認指導員など
- ◎ 12月9日(月) クリスマスパティー
会場:イーグレひめじ アリーナA
参加費:無料
主催:姫路フォークダンス協会
問合せ:理事長まで
- 12月15日(日) プラテパーティー
会場 尾西グリーンプラザ(一宮市) 体育館
参加費 500円
問合せ 亀ノ上
14日に前夜祭あり
- 12月28日(土) ちょことっトライアスロンパーティー
会場:大阪市立西区民センター
- 1月3日(金) ポルカあけましておめでとうパーティー
会場:四日市市立日永小学校 体育館
参加費:500円(豚汁定食付)
問合せ:伊藤ひろみ
- 1月12, 13日(日、祝) 新春バルカンフェスタ
会場 希望ヶ丘文化公園(滋賀県)
講師:先崎氏・関氏など
問合せ 米谷
- 1月13日(日) ミセスフォークダンスパーティー
会場:大阪府立体育館 第2アリーナ
問合せ:西本
参加費:500円
- ◎ 1月30日(木) ジョー(ギリシャ)講習会 in 姫路
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
問合せ:理事長まで
- 2月1, 2日(土、日) ジョー講習会
会場:滋賀県立スポーツ会館
問合せ:笹倉
- 3月2日(日) ホロパーティー
会場:和歌山市立市民会館市民ホール
問合せ:平田育子
- 4月19, 20日(土、日) じゃがいもパーティー
会場:夢園温泉(加東市)
問合せ:山下勝子
- ◎ 4月24日(木) ベンツィ(ブルガリア)講習会 in 姫路
会場:イーグレひめじ アリーナA
主催:姫路フォークダンス協会
問合せ:理事長まで

私の二人の母

ひとり母 主人の母 88才になります。
義父がなくなってから 30年ひとり暮らしを
しています。昨年より長く住んでいた
1軒家を引きはらい マンション暮らしを
はじめました。
毎朝 9:00にわが家に元気コール
お天気の話、たかひも話...
木曜日には おけいこに出かけますので
毎日の元気コールが携帯からになります
それでも忘れずかかってきます。
おけいこの帰りにはお茶をしておしゃべり
して ときどき ランチも楽しんでいる様です。
孫たちには「元気な不良ばあちゃん」
とっています。
もうひとり母 実家の母 89才になります。
父がなくなってから 20年になります。
息子夫婦と孫2人と暮らしています。
今でも 30才すぎた孫を中学生位と思っ
ている様です。お元気の日はループバスに
のり 駅まで出掛け 100均へ行ったか
スーパーで安「菓子があったとかいって
ふるこんでいます。ときどき、私や味を
おいだしお昼ごはんを食べ お茶をして
自分の言いた「事だけしゃべって 今がいちばん
幸せと言って帰っていきます。
二人とも元気で長生きしてほしいです。
私ほどちらになるのかなあ.....

E.



“楽しく努力もして夢を叶えたい”

小学3年生のときから始めた
フォークダンス。今年で7年目
です。最初の頃は知らない曲が
たくさんで、知らないステップや、
難しい動きがいっぱい
あってとても苦労したのを覚えて
います。(今もできないことはたくさん
ありますか...)でも、そんな中でまた
身長が低かった私に今の位置や
カップルダンスのときは歩幅をあわせて
下さったり、いろんな事を教えて下さった
方も覚えています。とてもうれしく思い、
とても感謝です。そんな方たちや先生のお陰で今も楽しく踊ることが
できています。

そして、そんな私もいつかフォークダンスの
講師になりたいという夢をもちました。
まだまだ練習や経験がたくさん
必要ですが、絶対に叶えたい夢です。
その夢のためにこれからも
楽しく踊っていきたいです。

福本 愛里

ちょっとアドバイス (おせかい 婆さんより)

- ① リズム感を養ってしっかりきっちり踊りましょう。
カッコ付けでも早取りするのはダンスとは言えないよ。
- ② 舌本をしっかりと見てトーフのお勉強しましょう。
- ③ 今のうち色々なダンスを踊っておきましょう。
- ④ 英語の勉強も必要かも。
世界の人とコミュニケーションがとれますよ。
- ⑤ 色々な国の文化や歴史、慣習などバック
グラウンドにも興味を持っていきましょう。
- ⑥ 体重管理。見た目も良い方が...でしょう。
重いと辛いし。
- ⑦ 出来れば同年代の若者達と踊り込んで楽しみ
何年間かあれば良いでしょう。

以上7つ。おせかいなアドバイス。頑張ってください
他の人を引きつけるようなダンサーになるまで下から
婆さん達は楽しみにして待っています。



外国人講師アンケート

氏名 赤西 紀子 ダンス歴 20年?

< 姫路に来た外国人講師陣 >

アタナス、トム、テオドール&リア、シュムリク
モシコ、イブ、シルビア&イオニカ、ジョー
アフメット、ベンツィ、ヤニス

1. 誰のどんなところが好き?

- | | |
|---------|---------------------------|
| ① シュムリク | 体幹の強さを感じる
自由な動き。 |
| ② アタナス | 年を重ねても紳士的で
ユーモアのあるところ |
| ③ アフメット | いろんな意味でプロだな
と思う。踊りが素敵♡ |

2. 好きな踊りは?

- ① カバダレスコ
- ② ミレマラ



外国人講師アンケート

氏名 古谷 景子 ダンス歴 40年

< 姫路に来た外国人講師陣 >

アタナス、トム、テオドール&リア、シュムリク
モシコ、イブ、シルビア&イオニカ、ジョー
アフメット、ベンツィ、ヤニス

1. 誰のどんなところが好き?

- | | |
|---------|--|
| ① シュムリク | モダンな踊りもいいが、何と言っ
てもイメイトの踊りのあの踊り
姿が 大好き! |
| ② アフメット | 踊り姿はNO.1 ビジュアル的にも
NO.1.ダンサーという感じがする。
トルコの踊り。私的にはふふと...ダンスか |
| ③ アタナス | 今やセシげなジイ様ですが、
やっぱりアタナスは偉大!!
アタナスとの出会いが私を姫路を
変えた気が... |

2. 好きな踊りは?

- ① ネロニア ③ ズリ ⑤ ホラカロイテラシトレニ
- ② イカドスコ ④ ズリ ⑥ ムザラ ポンギー

Merry Christmas Party

12月9日(月)

場所
イーグル
アリーナA

足ならし... 9:45

10:00
~13:00

12時すぎ

クリスマス

今年もゴージャス?
素敵なプレゼント
用意してまーす
♡

お気に入りの
コスチュームを
着てネ

レッツダンス!!



盛大な秋祭りが終わったとい
うのに、体調のおもわくな
い方が多く参加者が元の人
数にもどりません。皆心配
しています。楽しくワイワイ
踊らないですか?

12月予定日 7. 14. 21です

隊形曲・カワル曲 (4-ソリバー・バヤコン
オス etc) を実しております。☆☆☆

ジョー
ジョー
2014年1月30日
イーグル
アリーナA
10:00~12:30 Part-A
13:30~16:00 Part-B
申し込み書配布中!!
今年1月-姫路の時にあせ話を
ジョーが再度来姫。是非ご参加
でかっめと何かかかっ
ジョーです。



SCREEN
2014年

12月26日(木) PM 例会 アリーナA ミニゲーム有り

1月12日(日) AM 1月26日(日) AM , 2月16日(日) AM 2月27日(木) PM

3月16日(日) AM . 3月27日(木) PM , 4月10日(木) PM

5月1日(木) AM PM-日例会 ※こころ3例会はお休み。5月29日(木) PM

11月-6ヶ月先まで会場予約出来ません。楽しく踊っていきましょう



突然の入院!?

9月2日から1ヶ月ちよとの間、突然の入院となり家族をはじめ周りの皆さんを驚かせてしまいました。一番驚いたのは私自身だったと思います。8月の中旬おれんどいなあと思っていたのですが、今年の夏はほんとに暑かった。ただの夏バテだと思い込んでいました。8月の下旬に家で飼っているうさぎの毛がぬけ始めた為、アレルギーの症状が出たので病院に行きせんそく用の吸入薬をもらい使用していました。前回、同じ症状が出た時は吸入薬を使うと直ぐに治ったのに今回はおれんどの症状が治らず可哀なおれんどいなあと思いつつ一度9月2日に同じ病院に行きました。吸入薬をもらいに病院に行った時は詳しい検査を受けず症状を話してアレルギーだろうという事で吸入薬を頂いて帰ったのですが、先生に「前は薬を使ったら直ぐに治ったのに今回は全然治らなくて…」と話し詳しい検査をしようという事になり血圧を計ってもらったら上が200近くあり先生の顔色がサッと変わったのが分かりました。続いてレントゲン撮影と心電図をとりました。レントゲンは前回1年半ちよと前にとており、それと比べながら説明を受けたのですが、前回おれんどの心臓が倍位大きくなっている事、血圧が高すぎる事、肺やお腹の中に腹水がたまっている等言われ、紹介状を渡すから今から直ぐに姫路循環器病センターの集中治療室に行つて下さいと言われました。この日は主人に無理を言ってお社をおくらせて連れて来てもらったので先生に「明日は夕メですか?」と聞くと「明日は夕方間に合わないかも…」なんて言われ「えっ!?間に合わないでどういう事?」とビックリしながらも、そのおれんどの主人に循環器病センターへ連れて行ってもらう事になりました。集中治療室に入るとベッドに横になって下さいと言われ横になったとたん血圧計に心電図、降圧剤等の点滴、酸素吸入器とどんどん身体についてゆき驚いていると先生から「心不全です。このおれんどの週間程入院して頂きます。」と言われ「えー!?」なんて言っていると「ご自分で思われているおれんどの重症なんです」と言われてしまいました。で、結局そのおれんどの長い入院生活となりました。本当にビックリしました。皆様も気を付けて下さいね。

福本 かおり



氏名	南 まち子
誕生日	11月16日 血液型 A
フォークダンス歴	2.6年
FDを始めたきっかけ	義姉からF.Dの話しを聞いたことです。
FDについて思うこと	楽しく気持ちのよい汗を流しています。か、全く踊れない曲があり、少々ネガティブになっております。
好きな曲(国)	メロダンスヨ ホロ (フルアリア)
一番大切にしている事やものは?	健康 



氏名	 子 (本人どうにも取れない)
誕生日	11月11日 血液型 AB
フォークダンス歴	2ヶ月 年
FDを始めたきっかけ	体を動かす事を考えていた時、友達の紹介で。
FDについて思うこと	奥の深いビブクリ。紹介された人に頭を使うと言われた事が解りました。すぐ忘れるのび自分か嫌になりますか。ゆっくりした曲で自分が口をさけて踊れるのは
好きな曲(国)	楽しいです。アラドカーネルスピン。モリ江。
一番大切にしている事やものは?	笑う事。

皆さん知っていましたか？

日本人がなりがちな便秘の種類

① 弛緩性便秘

年齢を重ねるにつれて大腸の排泄力が衰える為
に起こる便秘で筋力が弱い女性もこのタイプの便秘になりやすいとされている。

② 直腸性便秘

直腸の神経が弱まり便意自体を感じにくくなる便秘。
トイレに行く時間が長いと小さい人が便意を我慢し続けることで漏りやすい症状。

③ けいれん性便秘

ストレスで腸が緊張しけいれんする事で引き起こされる腹痛を伴う事が多く便意があっても出るのが残便感がある状態となる。

以上便秘薬のコーナーで見かけたので便秘がちなあなたは何型この話題でチェックしました!!

ついでに いろいろお知らせ

老廃物排せ促進方法

- ① 水分 1日に1.5~2L
- ② 食物繊維 (不溶性...便が硬くなる) (水溶性)

- * 不溶性多い食品...豆類、おから、海藻
- * 水溶性繊維の多い食品...ゴボウ、オクラ
- * マグネシウム - 腸管内に水分が残る便を軟らかくする

多く含まれている食材

にがり 岩塩 昆布 ひしき こしら ほうし草 落花生 糸豆腐 枝かき カツオ

すかすかしいい快調な1日を...

ダンスもかろやかにね。

やっぱりアタス、シュムリック
順調に伸びていっております
楽しくなって長いのにモヨコの健闘
光っております。



Joe
T ②

孫の体育大会



この秋、まだ残暑がきびしい9月末、娘にさそわれて、高校生の孫の体育大会に行ってきました。幼稚園や小学校の行事にはいろいろ行ったけど、高等学校は始めてです。自分の子供が高校生の頃、親は行かなかったので、あまり気のりはしなからけど、行って見たら、おじいさん、おばあさん、父母の方が大勢来られていてびっくりしました。さすが高校生、各競技に迫りがあり、組体操も10段に挑戦して成功しました。

炎天下の砂ぼこりの中で頑張っている孫の姿を見る事ができて、安心し、感激しました。プログラム最後はフォークダンスで「父兄の方もお入り下さい」と放送があり、娘も「お母さん、お若い人とおどれるチャンス、なかなかないよ。おどって来たら」と言うけど、勇気がなくて腰を上げる事ができず...

3年生と、父兄の方々を「さーちばんけと」乗せようとオクラホマミリサーをおどっているのを見て、ほほえましく、思いきって輪の中に入っておどっていたら、良い思い出になったのにと、少し後悔も...

あまり出かけるのは好きでいい方ではないけど、子供達が誘ってくれたら、又、出かけてみようかな。そうすれば主人と2人の平々凡々の毎日にも、楽しみが増えるかなと想う1日でした。

Y.T

外国人講師アンケート 11月下旬現在

Atanas 正下 正 ⑬
Moshiko 正 ⑥
Yannis T ②
Shumlik 正下 ⑦

Theodor ①
Ventzi 正 ⑤
Ahmet 正 ④
Silvia ①

Yves と Tom は 来週 / 度々
みなさん記憶に残っていますか?



たまごっち例会



もう11月クリスマス、クリスマス、
パーティーが近づいて来ました。
この日、かかる曲で1曲でも
多く踊れる様にコールしてもらい、
楽しく踊って(練習)します。

天気予報によると、今年は秋が短かく、冬寒
日が多いそうです。カゼなどひかないように

どんぐり例会 今日は、12月なみの寒さ
オーバコート、マフラーで彩られる所が多い。
そして、ここは別世界 といつか、世間は
Xマスモードに入っているのに、全く関係な
い曲ばかりがかかる。来年のホロ
のパーティーやアタナスパーティーに、もう
気持ちがいりつつある。なんとまあ、
年をとらないはずや、踊るアホはかり。

ひよこ例会

突然病気になる。昨日まで元気に振舞って
いたのに急に体に変調します。何らかの予兆は
あったかも知れませんが、凡人はそれに気付かず
過ごします。少食粗食日湯に陀羅尼時々下
風相成るべしとの言葉が、ありましたが、皆様健康に
気を配ってフォークダンスを楽しんでいきましょ！
フォークダンスが突然上手になれたらなア!!

ころころ例会

最近リクエストコーナーを設けました。毎回3~6曲のリク
エストがあります。曲名が分からぬ時はその場で丸
踊ってもらえれば大丈夫。好きな曲、踊りたい時に
踊ります。コールリクエストも受け付けています。すぐに出来
るとは限りませんが、2-3ヶ月以内にはほしいと思います。
みんなが積極的にかわられる例会にしていきます。
どんな意見をお寄せ下さい。



金曜例会

12月9日は、クリスマス大会 
毎週、数曲・プログラムの中から踊って
いますが、少々踊れなってます!!

♪ 踊りにや♪ せんせん!!

楽しみましょ



ピーチ例会

めっきり寒くなってきた。17。
今月は、甲子園パーティーにかかる曲、
クリスマスパーティーにかかる曲を
甲心に何回も、コールしてもらいながら
踊りました。なかなか賞えられな...のか
つらいとろです。

作成・発行 姫路フォークダンス協会

姫路フォークダンス協会公式ホームページアドレスなど
<http://homepage2.nifty.com/himeji-fd-kyokai/index.html>

E-mail Himeji-fd-kyokai@nifty.com

〒671-1252 姫路市網干区垣内東町125-3

理事長 古谷 勉 TEL&FAX 079-272-5230

副理事長 古阪 智子 TEL&FAX 079-273-0515

会報「ぶーふーうー」の定期購読などについて

年間購読 ¥2000 郵送代含む (1部¥100)

問合せ 古谷景子 E-mail furutani.keiko@nifty.com

<http://homepage3.nifty.com/FURUTANI/index.htm>

編集後記

赤いカーディガン知りませんか? 白い薄いかーディガ
ン知りませんか? 一枚は紛失、一枚は忘れ物
としてあきらめています。皆様気をつけて下さいませ。
人の世話をする前に、まずは自分の世話を
しっかりして下さいませ。私、人の事を先に言えませんが

...トホ